

Приложение № 3
к муниципальному контракту
№
от «...» _____ 2022 г.

Согласовано
Директор _____

С. В. Бурдина

«УТВЕРЖДАЮ»
Председатель Совета
ПО «Хопер»
Бурдина С.В.



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА 2022г.

ДЛЯ Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа им. Всеволода Павловича Сергеева с. Родничок Балашовского района Саратовской области»

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры |
|---------------------------------------|-----------------------------------|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| НЕДЕЛЯ 1 | | | | | | | |
| день 1-й | | | | | | | |
| ОБЕД | Суп картофельный с крупой (пшено) | 250 | 2,6 | 2,5 | 19,6 | 112 | 138 |
| | Хлеб ржаной, пшеничный | 35 | 1,195 | 0,231 | 16,87 | 77,3 | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 9,1 | 35 | 685 |
| | Общий вес завтрака, гр. | 485 | 3,895 | 2,731 | 45,57 | 224,3 | |
| <i>Стоимость питания-20,00 рублей</i> | | | | | | | |
| день 2-й | | | | | | | |
| ОБЕД | Суп картофельный с горохом | 262 | 8,28 | 3,88 | 33,01 | 211,7 | 139 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 9,1 | 35 | 685 |
| | Хлеб ржаной, пшеничный | 50 | 2,75 | 0,33 | 24,1 | 110,43 | |
| | Общий вес завтрака, гр. | 512 | 11,13 | 4,21 | 66,21 | 357,13 | |
| <i>Стоимость питания-20,00 рублей</i> | | | | | | | |
| день 3-й | | | | | | | |
| ОБЕД | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 0,48 | 0,06 | 1,68 | 9 | 124 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 9,1 | 35 | 685 |
| | Хлеб ржаной, пшеничный | 45 | 2,475 | 0,297 | 21,69 | 99,387 | |
| | Общий вес завтрака, гр. | 495 | 3,055 | 0,357 | 32,47 | 143,387 | |
| <i>Стоимость питания-20,00 рублей</i> | | | | | | | |
| день 4-й | | | | | | | |
| ОБЕД | Суп карт. с гречневой крупой | 250 | 2,6 | 2,5 | 19,3 | 112 | 138,80 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 9,1 | 35 | 685 |
| | Хлеб ржаной, пшеничный | 30 | 1,65 | 0,198 | 14,46 | 66,258 | |
| | Общий вес завтрака, гр. | 480 | 4,35 | 2,698 | 42,86 | 213,258 | |

| | | | | | | | |
|------|---------------------------------------|-------|-------|-------|---------|--------|--|
| | <i>Стоимость питания-20,00 рублей</i> | | | | | | |
| ОБЕД | день 5-й | | | | | | |
| | 250 | 2,5 | 2,5 | 19,3 | 112 | 138 | |
| | 200 | 0,1 | 0 | 9,1 | 35 | 685 | |
| | 33 | 1,815 | 0,218 | 15,91 | 72,88 | | |
| | 483 | 4,415 | 2,718 | 44,31 | 219,88 | | |
| | <i>Стоимость питания-20,00 рублей</i> | | | | | | |
| | НЕДЕЛЯ 2 | | | | | | |
| ОБЕД | день 6-й | | | | | | |
| | 250 | 1,7 | 5 | 11,6 | 97 | 110 | |
| | 200 | 0,1 | 0 | 9,1 | 35 | 685 | |
| | 36 | 0,262 | 0,12 | 8,76 | 40,156 | | |
| | 486 | 2,062 | 5,12 | 29,46 | 172,156 | | |
| | <i>Стоимость питания-20,00 рублей</i> | | | | | | |
| ОБЕД | день 7-й | | | | | | |
| | 250 | 2,6 | 2,5 | 19,3 | 112 | 138,80 | |
| | 30 | 1,65 | 0,198 | 14,46 | 66,258 | | |
| | 200 | 0,1 | 0 | 9,1 | 35 | 685 | |
| | 480 | 4,35 | 2,698 | 42,86 | 213,258 | | |
| | <i>Стоимость питания-20,00 рублей</i> | | | | | | |
| ОБЕД | день 8-й | | | | | | |
| | 250 | 1,7 | 5,6 | 8,4 | 91 | 124 | |
| | 45 | 2,475 | 0,297 | 21,69 | 99,387 | | |
| | 200 | 0,1 | 0 | 9,1 | 35 | 685 | |
| | 495 | 4,275 | 5,897 | 39,19 | 225,387 | | |
| | <i>Стоимость питания-20,00 рублей</i> | | | | | | |
| ОБЕД | день 9-й | | | | | | |
| | 250 | 2,7 | 2,5 | 18,8 | 111 | 140 | |
| | 200 | 0,1 | 0 | 9,1 | 35 | 685 | |
| | 26 | 1,43 | 0,172 | 12,53 | 57,43 | | |
| | 476 | 4,23 | 2,672 | 40,43 | 203,43 | | |
| | <i>Стоимость питания-20,00 рублей</i> | | | | | | |
| ОБЕД | день 10-й | | | | | | |
| | 250 | 1,7 | 5 | 11,6 | 97 | 110 | |
| | 200 | 0,1 | 0 | 9,1 | 35 | 685 | |
| | 36 | 0,262 | 0,12 | 8,76 | 40,156 | | |
| | 486 | 2,062 | 5,12 | 29,46 | 172,156 | | |
| | <i>Стоимость питания-20,00 рублей</i> | | | | | | |

Меню составлено по рецептурам Сборника технологических карт, рецептур блюд для кулинарных изделий для школьного питания, УФА 2018год И СанПин 2.3/2.4.3590-20. Все кулинарные блюда с использованием йодированной соли.